DODATEK TECHNICZNY
DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok III. Nr. 5.

Wzorce lekcji gimnastycznej dla młodzieży

WZORZEC 4.

ĆWICZENIA RZĘDOWE.

Baczność!
W dwuszeregu — zbiórka!
Podskokiem w prawo (lewo) — *zwrot!*
Równy krok oddział — marsz!
Oddział — stój! — Kryj!
Podskokiem w lewo (prawo) — *zwrot!*
Rozejść się!

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

W kolumnie dwójkowej. *Ze śpiewem równy krok oddział — marsz!*

Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Wymachy ramion w bok i w przód, łukiem dolnym — ćwicz!

Po wykonaniu 8—10 razy, rozkaz: *Dość!*

Podskokiem w rozkroku — stań!

Trzema podskokami nogi złącz i trzema podskokami rozkrok — ćwicz!

Po wykonaniu 4—6 razy, rozkaz: *Dość!*

Podpór klęczny!

Pokażcie chłopcy, jak koń głową trzęsie.

Chłopcy potrząsają głowami, opuszczają je w dół i podnoszą w górę.

Pokażcie chłopcy, jak chory niedźwiedź próbóje chodzić.

Chłopcy odbijają się rękami, a nie unosząc tułowia zbyt wysoko, przenoszą go rytmicznie raz na lewo, drugi raz na prawo do podporu klęcznego.

Po wykonaniu 4—6 razy w każdą stronę, rozkaz: *Dość!*

Na *Raz!* odbiciem rąk wyprostowanie tułowia do klęczki, ramiona w górę. Na *Dwa!* rzutem opad do podporu klęcznego przodem. Przy opadzie silnie uderzyć rękami o ziemię i nieco ugiąć ramiona.

Po wykonaniu 4—6 razy, rozkaz: *Dość! Tułów prostuj!*
Skłony w bok naprzemian z oparciem ręki na ziemi — ćwicz!
Chłopcy wykonują skłony w bok rytmicznie z równoczesnem oparciem i odbiciem się ręką od ziemi.
Po wykonaniu 6—8 razy, rozkaz: *Dość! Przysiad podparty!*
Pokażcie chłopcy, jak się kot wyciąga.
Chłopcy powoli prostują nogi w kolanach, a nie odrywając rąk od ziemi, przechodzą w skłon w dół.
Po wykonaniu 4—5 razy, rozkaz: *Dość! Powstań!*
Na *Raz!* podskokiem rozkrok, na *Dwa!* podskokiem nogi złącz, *rytmicznie — ćwicz!*
Po wykonaniu 5—8 podskoków, rozkaz: *Dość!* lub *W rozkroku — stań!*
Wiatrak prawem ramieniem — ćwicz!
Dość!
Wiatrak lewem ramieniem — ćwicz!
Dość!
Pokażcie chłopcy, jak się kołysze łódź na wodzie.
Chłopcy w leżeniu przodem wykonują skłony w przód i w tył. Dla lepszego uwydatnienia łodzi, zaleca się uchwycić stopy ugiętych nóg za sobą. Zależnie od fali, skłony większe, mniejsze i t. d.
Przysiad podparty — Raz!
Powstań — Dwa!
Ramiona skurcz — Raz!
Rzuć w górę — Dwa!
Skurcz — Trzy!
Rzuć w dół — Cztery!
Powoli ramiona w bok — Raz!
Powoli ramiona w dół — Dwa!

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE.

Wyskoki do zwieszenia.
Ustawia się przyrządy na wysokości dosiężnej podskokiem, poczem przerabia się jednocześnie z wszystkimi lub tylko zastępami wyskoki do zwieszenia, na rozkaz:
Do przyrządu — biegiem marsz!
Wyskok do zwieszenia — Raz!
Zeskok — Dwa!
Zmiana!
Na rozkaz *zmiana!* chłopcy przebiegają do innych przyrządów, względnie odchodzą na miejsce, a następni przystępują do przyrządu.
W kolumnie czwórkowej.
Pierwsza czwórka w postawie *rozkrocznej,* druga — *siad.*
Na rozkaz: *Drudzy o jedno miejsce na czworakach — marsz!*

Chłopcy w drugiej czwórce przechodzą na czworakach pomiędzy rozstawionemi nogami w przód.

Na rozkaz: *Zmiana!*

Druga czwórka staje w rozkroku, a pierwsza wykonuje siad. Ćwiczenie wykonuje się jak wyżej!

Na rozkaz: *Prawą* (lewą) *nogę ugnij i chwyt rękami za sobą — Raz!*

Podskok z obrotami w lewo (prawo) — *ćwicz!*

Chłopcy wykonują podskoki na jednej nodze z przytrzymaniem drugiej rękami za sobą.

Pokażcie chłopcy jazdę na rowerze.

Chłopcy wykonują ruchy nogami, udając nadeptywanie pedałów — wolno — szybko.

W postawie tyłem do siebie, ramiona splecione.

Na ziemię siad — Raz!

Powstań — Dwa!

Rzuty piłkami.

Chłopcy ustawieni szeregami naprzeciw siebie w rozstępie wolnym. Odległość szeregów — zależy od wielkości piłek. Na czterech chłopców 1 piłka.

1. Rzuty górne oburącz.
2. Rzuty poziome leworącz.
3. Rzuty poziome praworącz.

Bieg sztafetowy.

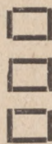
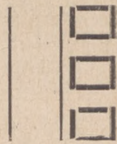
Ustawienie chłopców w 2 — 4 oddziałach rzędami, jak wskazuje poniższy rys. Przed rzędami, w odległości 15 i 30 kroków, kreśli się koła, w których chłopcy ustawiają maczugi lub inne przedmioty.



Na dany znak chłopcy, stojący na czele swych rzędów, wybiegają i po drodze zabierają przedmioty (np. maczugi, piłki i t. p.) z pierwszego koła, aby je ustawić w drugim kole, poczem biegiem wracają do swych oddziałów, uderzają w wyciągniętą rękę następnego ćwiczącego i ustawiają się na końcu rzędu. Uderzony wybiega natychmiast i przenosi przedmioty z powrotem na poprzednie miejsce i t. d.

Skoki przewroty.

Ustawienie chłopców, jak wyżej. Przed rzędami kładzie się materace, a następnie kreśli się dwie linje, oznaczające rów, a za rowem znów materace do doskoku.

Chłopcy na znak, wybiegają trójkami lub czwórkami, na pierwszych materacach wykonują przewrót, biegną dalej i wykonują przeskok przez rów. Bokiem wracają na miejsce.

ĆWICZENIA KOŃCOWE.

W kolumnie ćwiczebnej.
W post. rozkrocznej, prawe (lewe) ramię w górę.
Ramiona w górę i w dół naprzemian łukiem bocznym — ćwicz!
Po wykonaniu 6—8 razy, rozkaz: *Dość!*
Ramiona w górę — Raz!
Skłon (szybko) *w dół, chwyt za pięty — Dwa!*
Po wykonaniu 4—5 razy, rozkaz:
Podskokiem przysiad podparty — Raz!
Podskokiem rozkrok, ramiona w bok — Dwa!
Po wykonaniu 3—4 razy przysiadu — wymachy ramion w bok i w przód łukiem dolnym.
Złączenie w dwurzęd i marsz ze śpiewem.

Fazanowicz.

SKOK O TYCE.

Skok o tyce należy do najtrudniejszych skoków, szczególnie, gdy się chce osiągnąć „cechę“, czyli wyrobić styl, t. zn. lekkość i piękność ruchu.

Wielu z naszych ćwiczących wykonuje skok w ten sposób, że na jednem ramieniu się zwiesza, a drugiem podpiera. W ten sposób nietylko, że nie osiąga się odpowiednich wyników, ale ćwiczenie wogóle traci na wartości i celu, do którego się dąży. Należy więc od samego początku rozpoczęcia nauki skoków o tyce, zastosować się do poniższych wskazówek.

U j ę c i e t y k i: Ćwiczący, który przy skoku odbija się od ziemi lewą nogą, powinien uchwycić tykę, prawą ręką podchwytem na tej wysokości, na jakiej położona jest poprzeczka. Następnie lewą ręką należy ująć tykę nachwytem o jakie 65 — 75 cm. niżej od ręki prawej, poczem wznieść koniec tyki skośnie w górę.

R o z b i e g: Długość rozbiegu od 25—35 m. jest dostatecznie wystarczająca. Biedz należy szybko, bez zwracania się lewym bokiem do przodu. Tykę, którą się niesie z prawego

boku, należy stopniowo opuszczać, aby ją w ostatnim momencie (z jednoczesnem odbiciem się od ziemi), do jamy zatknąć.

Odbicie i zmiana chwytu: Jednocześnie z zatknięciem tyki, przesunąć należy lewą rękę do prawej i w tym samym czasie odbić się silnie lewą nogą. Tułów na chwilę zawiśnie pionowo z ramionami w górę. Przed odbiciem się należy wykonać wdech.

Przebycie przeszkody i doskok: Kiedy tyka dojdzie do pochylenia 45° — 50° od ziemi, tułów przechodzi w zwieszenie przewrotne o ramionach ugiętych, a następnie rzutem, jaki wykonuje się przy skoku podmykiem, łącznie z obrotem w lewo przechodzi się nad poprzeczką przodem do niej. W chwili, gdy się już jest nad poprzeczką, należy się odepchnąć od tyki, by zeskoczyć na drugą stronę do półprzysiadu, względnie przy wysokich skokach do przysiadu podpartego.

Błędy: Najważniejszemi błędami są:

1. Niezupełne lub nierównoczesne z odbiciem się dosunięcie ręki.
2. Miejsce odbicia się nie obrane, jak należy.
4. Zawczesne opuszczenie tyki.
3. Zawczesne lub zapóźne odepchnięcie się od tyki.

Szczegółowe objaśnienia — patrz: Lekkoatletyka (ćwiczenia proste) Czesław Kłoś.

J. F.

Ćwiczenia na przyrządach.

Koń wszerz z łękami.

Dochwyt za łęki:

1. Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem i koło zawrotne prawą — zeskok w przód.
2. To samo w lewo.
3. Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą wprzód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.
4. To samo w lewo.
5. Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz — zeskok w tył.
6. To samo w lewo.

Kółka dosiężnie podskokiem.

Ze zwieszenia przodem:

1. Zamach — zwieszenie przerzutne — opust do wagi w zwieszeniu tyłem — zeskok.
2. Zamach — wykręt wtył — wspieranie wychwytem — poziomka — zeskok rozpięciem.
3. Zamach — wykręt wprzód do zwieszenia przewrotnego — zamach — wymyk przodem — zeskok rozpięty.

Poręcze na wysokość głowy.

Z podporu na ramionach zamachem:

1. W przednim zamachu wspieranie — waga oparciem na lewym łokciu — przemach odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem— zeskok kuczny.
2. To samo, tylko przeciwnie.
3. W przednim zamachu wspieranie — stanie na barkach — przewrót do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — zeskok odwrotny w lewo.
4. To samo tylko przeciwnie.
5. W przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — koło odwrotne lewą nad prawą żerdzią — poziomka — ćwierćobrotu w lewo z poziomką nóg do podporu pobok — zeskok.
6. To samo tylko przeciwnie.

Drążek dosiężnie podskokiem.

Ze zwieszenia przodem nachwytem:

1. Wspieranie wychwytem — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — spad wtył, przewlek—wspieranie wychwytem — zeskok podmykiem.
2. To samo tylko przeciwnie.
3. Wspieranie wychwytem — półobrotu w lewo do podporu tyłem podchwytem — kołowrót wprzód — zeskok w przód.
4. To samo tylko przeciwnie.
5. Wspieranie wychwytem — półobrotu w lewo do podporu tyłem nachwytem — opust wtył do wagi w zwieszeniu tyłem — zwieszenie tyłem — puszczeniem lewej ręki cały obrót do zwieszenia przodem nachwytem — wymyk przodem — przemyk przodem do zeskoku.
6. To samo tylko przeciwnie.

F.

Przysposobienie Wojskowe.

Jak stosować program P. W. w Gniazdach

(Ciąg dalszy).

Teraz z kolei należy omówić właściwą szkołę strzelca, t. zn. *wyszkolenie strzeleckie.*

Celem dla instruktora będzie tu nauczyć uczestników doskonałego opanowania karabinu w poszczególnych momentach, celem umiejętnego i pewnego oddania strzału, skutecznego w swych wynikach.

Należy nauczyć ich tego wszystkiego, co będzie niezbędnie konieczne dla przejścia już do ostrego strzelania, które wszak jest celem całego wyszkolenia strzeleckiego, a które tylko wtedy będzie dobre, gdy zostanie opanowany przez uczestników sposób związany z nauką oddania strzału; gdy zostanie opanowana szkoła oddania strzału i gdy strzelec posiada odpowiednią rutynę, związaną z jego oddaniem, oraz gdy cały nacisk położony zostanie na oddanie dobrego strzału, przy automatycznem stosowaniu wzorowem wszystkich przepisów dotyczących dobrego złożenia sił.

Dobrze więc przerobiony materjał, podany w tym dziale, stanowić będzie podstawę do dalszej nauki strzelania i specjalizowania się w niej, gdyż z jednej strony ułatwi ją, a z drugiej nie dopuści do błędnego posługiwania się bronią.

Poszczególne ćwiczenia, podane niżej, należy przerabiać stale, nie zaś poprzestawać tylko na jednorazowem przerobieniu ich, ponieważ uczestnicy mają za zadanie opanować doskonale odpowiednie ruchy i złożenia tak, by wprost mechanicznie byli zdolni do oddania prawidłowego i celnego strzału. Szczególnie potrzebnem to się okaże przy dalszem szkoleniu w strzelaniu ostrem do celów poruszających się.

Nie czekając ukończenia całkowitego wyszkolenia, należy w czasie trwania tegoż, przerabiać w różnych postawach oddawanie strzału nabojem ślepym, a następnie przerabiać oddawanie strzału w warunkach pokojowych, korzystając ze strzelania śrutem.

Należy jednak zawsze pamiętać o ciągłej kontroli strzelca, by ten nie popełnił, lub nie popełniał błędów. Nie zwrócona uwaga i niedopilnowanie nauki w odpowiednim czasie, może spowodować, że strzelec jakiś błąd sobie przyswoi tak, iż później trudno go będzie już odzwyczaić w dalszem szkoleniu strzeleckiem.

Dla podkreślenia potrzeby i korzyści w przeprowadzaniu strzelania śrutem, nadmieniam tu ustęp z instrukcji wojskowej: „strzelanie śrutem jest pierwszem praktycznem wypróbowaniem rezultatów szkolenia wstępnego. Uwidacznia ono różne błędy strzelców i daje możność ich usuwania. Stanowi pożądane bezpośrednie przygotowanie do strzelania ostremi nabojami.“

Wspomnieć tu muszę jeszcze jedno, a mianowicie, iż od samego początku wyszkolenia należy korzystać z każdej sposobności nadarzającej się i uczyć ludzi umiejętnego patrzenia w terenie, oraz zdolności wyszukiwania i rozpoznawania różnych celów, łącznie z oceną odległości do nich i to w najrozmaitszych warunkach, a więc: w dzień, w nocy, z rana, przed wieczorem — o zmierzchu, w dzień słoneczny i pochmurny, w noc jasną i ciemną, oraz w czasie mgły, a także i w różnych porach roku.

Przytem nie należy zapominać o uczeniu ludzi zamykania lewego oka, z czem jest nieraz wiele kłopotu. W tym wypadku stosować nakrywanie opaską, lub nasuwanie czapki albo też przerabiać ćwiczenie zamykania oka przy pomocy ręki, zaś później już bez jej pomocy.

Teraz już przejdę do kolejnego podania poszczególnych momentów ćwiczeń, z któremi trzeba szczegółowo i stale zapoznawać uczestników, traktując każde ćwiczenie bardzo dokładnie, oraz do każdego z nich powracać dość często, przy każdej nadarzającej się sposobności.

1 lekcja.

1. Postawa strzelecka.
2. Obejmowanie szyjki (oraz ułożenie rąk).
3. Składanie się w pozycji stojącej (przykładanie i przyciąganie kolby karabinu do ramienia. Należy uczestnikom zwrócić uwagę na t. zw. „dołek strzelecki“ i wskazać go każdemu z osobna).

2 lekcja.

1. Składanie się w pozycji leżącej i siedzącej na stole.
2. Objaśnienie i podawanie zasad celowania i skontrolowania czy zostały zrozumiane. (Najpierw należy to uczynić na odpowiednich przyborach uwidoczniających te zasady celowania, a następnie dopiero przejść do karabinu).

3 lekcja.

1. Składanie się w okopie,
2. „ „ w pozycji klęczącej,
3. „ „ stojąc, z wolnej ręki.
4. „ „ z podpórką.
5. Trójkąt błędu.

4 lekcja.

1. Celowanie ze składaniem się.
2. Ładowanie i rozładowanie.

5 lekcja.

1. Ściąganie spustu (bardzo ważne).
2. Składanie się do strzału we wszystkich pozycjach.

Przypominam tu jeszcze raz, że w każdej lekcji należy przerabiać poprzednio podany materjał tak długo, by uczestnicy dobrze go sobie przyswoili.

6 lekcja.

Strzelanie ślepą amunicją, oraz ćwiczenia związane z uchwyceniem punktu oddania.

7 lekcja.

Strzelanie izbowe.

8 lekcja.

Strzelanie ostre na odległość skróconą.

9 lekcja.

Strzelanie skupione.

10 lekcja.

Strzelanie na 100 m.

11 lekcja.

Strzelanie z l. k. m. lub z r. k. m.

12 lekcja.

Strzelanie w masce.

(c. d. n.).

S. Marciniak.

———————

Ćwiczenia na koniu.

DLA ZASTĘPU PRZEDNIEGO.

(ciąg dalszy).

37. Woltyże odwrotne + okroczne + odboczne.

1. Półkole odwrotne lewą + zamach okroczny lewą + przemach odboczny w prawo do siodła.
2. Półkole odwrotne prawą + zamach okroczny prawą + przemach odboczny w lewo do siodła.
3. Półkole odwrotne w lewo + koło okroczne lewą + koło odboczne w lewo.
4. Półkole odwrotne w prawo + koło okroczne prawą + koło odboczne w prawo.
5. Przemach odwrotny w prawo do podporu przodem + zamach okroczny lewą + koło odboczne w prawo.
6. Koło odwrotne w prawo + koło okroczne lewą + koło odboczne w lewo.
7. Koło odwrotne w lewo + zamach okroczny prawą + odboczka w lewo.
8. Przemach odwrotny w lewo do podporu przodem + zamach okroczny lewą + odboczka w prawo.

38. Wytrzymania + wolt. kuczne + wytrzymania.

1. Obrotem w lewo, skok do poziomki nóg + półkole kuczne w prawo wtył + poziomka nóg.
2. Obrotem w prawo, skok do poziomki nóg + półkole kuczne w lewo wtył + poziomka nóg.
3. Waga poprzek na lewym łokciu + przemach kuczny + poziomka nóg.
4. Obrotem w lewo, skok do poziomki nóg + przemach kuczny w tył + waga na prawym łokciu, poprzek.
5. Waga wolna (podporna) + półkole kuczne w prawo + waga na obu łokciach.
6. Waga wolna (podporna) + półkole kuczne w lewo + waga na obu łokciach.
7. Obrotem w lewo, skok do poziomki + przemach kuczny wtył + stanie na rękach o ramionach prostych.
8. Obrotem w prawo, skok do poziomki + przemach kuczny wtył + stanie na rękach o ramionach prostych.

39. Woltyże odwrotne + okroczne + okroczne.

1. Półkole odwrotne lewą + koło okroczne lewą + przemach okroczny lewą na kark.

2. Półkole odwrotne prawą + koło okroczne prawą + przemach okroczny prawą na grzbiet.
3. Półkole odwrotne w lewo + zamach okroczny lewą + przemach okroczny prawą na grzbiet.
4. Półkole odwrotne w prawo + zamach okroczny lewą + przemach okroczny lewą wtył na grzbiet.
5. Z podporu tyłem, przemach odwrotny w prawo wtył do podporu przodem+zamach okroczny lewą+koło okroczne prawą.
7. Koło odwrotne w prawo + koło okroczne lewą + przemach okroczny lewą wtył na grzbiet.
8. Koło odwrotne w lewo + koło okroczne prawą + przemach okroczny prawą wtył na kark.

40. Woltyże kuczne + odboczne + przerzuty.

1. Półkole kuczne w lewo + wyskok odboczny na grzbiet + przewrót poprzek ponad grzbiet.
2. Półkole kuczne w prawo + wyskok odboczny na kark + przewrót poprzek ponad kark.
3. Kuczka wtył w lewo + odboczka w prawo + przewrót o ramionach ugiętych.
4. Przemach kuczny do podporu tyłem + odboczka wtył w lewo + przewrót o ramionach ugiętych.
5. Przemach kuczny wtył w lewo do podporu przodem + półkole odboczne w prawo + przerzut o ramionach ugiętych.
6. Przemach kuczny wtył w prawo do podporu przodem + koło odboczne w lewo + przerzut wagą.
7. Przemach kuczny do podporu tyłem + koło odboczne w lewo wtył + przewrót o ramionach prostych. przerzut o ramionach prostych.
8. Koło kuczne + koło odboczne w prawo (do zeskoku) +

41. Woltyże odwrotne + odwrotne + odwrotne.

1. Półkole odwrotne prawą + półkole odwrotne w lewo+koło odwrotne prawą.
2. Koło odwrotne lewą + przemach odwrotny w prawo z obrotem w lewo do podporu przodem, dochwyt prawą kark, lewą przedni łęk + koło odwrotne lewą.
3. Trzy koła odwrotne lewą.
4. Z podporu tyłem przemach odwrotny wtył w prawo do podporu przodem + koło odwrotne prawą + koło odwrotne lewą.
5. Trzy koła odwrotne prawą.
6. Koło odwrotne w prawo + wsiad odwrotny prawą na kark + obrót w lewo, dochwyt łęki + odwrotka w lewo.

7. Przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem + wsiad odwrotny nożycowy na kark + odwrotka w prawo.
8. Koło odwrotne w prawo + koło odwrotne w prawo+odwrotka w prawo.

42. Woltyże odboczne + kuczne + okroczne.

1. Przemach odboczny do podporu tyłem + półkole kuczne prawą wtył + przemach okroczny prawą przodem na kark.
2. Przemach odboczny do podporu tyłem + półkole kuczne lewą wtył + przemach okroczny lewą przodem na grzbiet.
3. Przemach odboczny w prawo, do podporu tyłem + przemach kuczno-kroczny w lewo wtył do podporu przodem + przemach okroczny prawą ponad oba łęki.
4. Przemach odboczny w lewo do podporu tyłem + przemach kuczno-kroczny w prawo w tył do podporu przodem + przemach okroczny lewą ponad oba łęki.
5. Koło odboczne w lewo + półkole kuczne w lewo + przemach okroczny lewą wtył do siodła.
6. Koło odboczne w prawo + półkole kuczne w prawo + przemach okroczny prawą wtył do siodła.
7. Koło odboczne w lewo + koło kuczne + koło okroczne lewą.
8. Koło odboczne w prawo + koło kuczne + koło okroczne prawą.

43. Wytrzymania + wolt. odboczne + odwrotne.

1. Po odbiciu, obrót w lewo, poziomka nóg + przemach odboczny w prawo wtył do podporu przodem + odwrotka w prawo.
2. Po odbiciu, odwrót w prawo, poziomka nóg + przemach odboczny w lewo wtył do podporu przodem + odwrotka w lewo.
3. Po odbiciu, obrót w prawo, poziomka nóg, dochwyt prawą tylny łęk, lewą grzbiet + obrót w prawo do podporu przodem, dochwyt oburącz łęki, przemach odboczny w lewo, do podporu tyłem + obrót w lewo, dochwyt prawą kark, lewą przedni łęk, odwrotka w prawo.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Waga poprzek na prawym łokciu + przemach odboczny w lewo do podporu tyłem + odwrotka w prawo wtył.
6. Waga poprzek na lewym łokciu + przemach odboczny w prawo do podporu tyłem + odwrotka w lewo wtył.
7. Waga pobok na obu łokciach + koło odboczne w prawo+ odwrotka w lewo.
8. Waga pobok wolna (podporna) + koło odboczne w lewo + odwrotka w prawo z obrotem w lewo.

44. Woltyże okroczne + odwrotne + odwrotne.

1. Z podporu przodem obrót w lewo do podporu tyłem, dochwyt lewą grzbiet + zamach okroczny lewą wtył + przemach odwrotny w prawo do podporu przodem + wsiad odwrotny prawą do siodła.
2. Tak samo, przeciwnie.
3. Koło okroczne prawą + obrót w lewo do podporu tyłem, dochwyt lewą grzbiet, wsiad odwrotny lewą wtył, na grzbiet + nożyce odwrotne, dochwyt tylny łęk.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Koło okroczne lewą + koło odwrotne prawą + odwrotka w prawo.
6. Koło okroczne prawą + koło odwrotne lewą + odwrotka w lewo.
7. Zamach okroczny lewą + koło odwrotne w lewo + obrót w lewo do podporu tyłem, dochwyt lewą gzbiet, odwrotka w lewo wtył ponad grzbiet.
8. Zamach okroczny prawą + koło odwrotne w prawo + obrót w prawo do podporu tyłem, dochwyt prawą kark, odwrotka w prawo wtył ponad kark.

45. Woltyże odboczne + odboczne + zawrotne.

1. Półkole odboczne w prawo lewą + półkole odboczne w lewo + wsiad zawrotny w lewo do siodła.
2. Półkole odboczne w lewo prawą + koło odboczne w prawo + wsiad zawrotny w prawo do siodła.
3. Koło odboczne w lewo + wsiad odboczny w lewo prawą do siodła z 1/4 obrotem w lewo, dochwyt oburącz przedni łęk + nożyce zawrotne.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Koło odboczne w lewo prawą + półkole odboczne w lewo + zawrotka w prawo.
6. Tak samo, przeciwnie.
7. Półkole odboczne w prawo + półkole odboczne w lewo + zawrotka w prawo.
8. Dwa koła odboczne w lewo (w prawo) + zawrotka powyż w prawo (w lewo).

(ciąg dalszy nast.)

A. Hamburger.

Zabawy i gry ruchowe.

PODAWANIE PIŁKI W KOLE.

Uczestnicy zabawy tworzą koło, przodem do środka w odległości 3 — 5 kroków.

Na dany znak ćwiczący podają sobie piłkę w lewo lub w prawo, starając się czynność tę wykonywać jaknajprędzej.

Zabawa ta staje się więcej zajmującą, gdy ćwiczącym poda się kilka piłek.

Jako utrudnienia można nakazać:

1. Podawanie piłki w pochodzie dostawnym w bok.
2. W postawie na 1 nodze.
3. W siadzie na ziemi.
4. W klęczce lub siadzie klęcznym.
5. W przysiadzie.

Odmiany:

1. Sposoby podawania i ustawienia jak wyżej, tylko każdy z ćwiczących przed podaniem piłki sąsiadowi uderzy nią o ziemię (kozłuje) i po uchwyceniu jej podaje dalej.

2. Zamiast podawać piłkę sąsiadowi, rzuca się nią na ziemię, by odbiła się (kozłowała) w stronę przeciwnika.

ODBIJANIE PIŁKI W KOLE.

Uczestnicy zabawy tworzą koło przodem do środka i, stojąc w pewnej odległości od siebie, oznaczeni są liczbami.

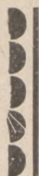
Jeden z nich otrzymuje piłkę, wstępuje do środka i wywołuje liczbę np. 1, 2, lub 3, poczem uderza piłką o ziemię tak, aby odbiła się wysoko. Ćwiczący oznaczeni liczbą 1, 2, lub 3, po uderzeniu piłką o ziemię, wbiegają do środka i starają się ją uchwycić. Komu piłkę udało się uchwycić, wywołuje liczbę następną.

Jako utrudnienie, można nakazać ćwiczącym: klęczeć, siedzieć, leżeć i t. p.

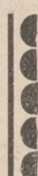
WYŚCIGI KONNE.

Uczestników gry, dzieli si ęna cztery oddziały, z których dwa oznaczają konie, a pozostałe dwa jeźdźców.

Konie ustawione są po jednej stronie, jeźdźcy po drugiej, jak wskazuje poniższy rys.







Na dany znak, wybiegają jeźdźcy do swoich koni, dosiadają ich i kłusem wracają na swe miejsca, ustawiając się wraz z „koniem" przodem do środka.

Oddział którego jeźdźcy pierwej wrócili na swe miejsca— wygrywa.

Do następnego biegu ćwiczący zmieniają swe role.

Streszczenie protokułu drugiego posiedzenia

Naczelnictwa Zw., odbytego w d. 18 maja b. r.

Posiedzenie trwało od 10.30 — 16.30.

Obecni: Naczelnik Zw. J. Fazanowicz, Noskiewicz, Kuśmidrowicz, Korewina, Maksyś, Skarzyński, Chełmicki, Dubowski, Tann, Szymańska, Ładno.

Nieobecni: dr. Drabczyk, Marciniak, Kłoś. W czasie posiedzenia przybyli: dh Grygel z Wilna i dh Drabczyk.

Przewodniczył dh Naczelnik Zw. Fazanowicz, który na wstępie powitał dokooptowanego dha Ładno Edwarda i zaproponował go na sekretarza Nctwa, co obecni i zainteresowany przyjęli.

Po odczytaniu protokułu z poprzedniego posiedzenia, wybrano do Przewodnictwa Związku drugiego delegata w osobie dha Kuśmidrowicza Michała.

Ustalono trasę biegu okrężnego z okazji jubileuszu Sokoła-Macierzy, a mianowicie: Warszawa — Skierniewice — Pleska — Dąbrowa — Otłoczyn — Toruń, — Studzienki — Poznań — Wieruszew — Wieluń — Herby — Katowice—Bielsk — Kraków — Łańcut — Lwów.

Długość trasy w przybliżeniu 1320 klmtr. Sztafeta wyjdzie z Warszawy w sobotę d. 28 maja o g. 16 (4 po połud.) i bę-

dzie we Lwowie d. 4 czerwca o g. 18 (6wieczorem). Bieg odbywać się będzie tylko dniem pomiędzy g. 4 rano, a 20 (8 wieczorem).

Po dłuższej i wyczerpującej dyskusji zdecydowano zorganizować w r. 1929 Zlot Związkowy (Miejsce i bliższy termin odłożono warunkowo do następnego posiedzenia).

Zatwierdzono jednakże ćwiczenia zlotowe dla druhów i druhen, a mianowicie, a) dla druhen: 1) ćw. wolne (obrazy), 2) ćw. równoważne na kładce, 3) ćw. na przyrządzie (kółka), 4) bieg 75 mtr., 5) skok mieszany, 6) skok w dal;
b) dla druhów: 1) ćw. wolne, 2)ćw. na drążku, poręczach, kółkach i koniu, niższego i wyższego stopnia, 3) bieg na 10 mtr. 4) przeskok rozkr. przez konia wzdłuż, 5) rzut dyskiem, oszczepem, 7) skok w dal i 8) dowolny przyrząd.

Pozo powyższemi zawodami, odbędą się zawody lekkoatletyczne (dawny 10-cio bój), zaw. narciarskie, zaw. kolarskie, zaw. pływackie, zaw. w strzelaniu, zaw. w grach ruch (koszykówka, siatkówka, palant i szczypior).

Szczegóły ogłoszone zostaną we właściwem czasie.

Dh Naczelnik zakomunikował, że skorzysta z obecności naczelników we Lwowie i odbędzie z nimi posiedzenie w sprawach Zlotu Narciarzy, Lingjady, udziału w Igrz. Olimp., zawodów w r. 1927, zlotu Zw. i t. p.

Dh Maksyś przedstawił regulamin dha lustratora Dzielnicy Francuskiej, na którego wybrano dha Sławińskiego, tamże zamieszkującego.

Dokooptowano jednogłośnie do Naczelnictwa dha Kulińskiego, komendanta stałych drużyn sokolich.

Delegowano: na Zlot we Lwowie w charakterze sprawozdawcy — dha Skarzyńskiego, a na zlot Dz. Pomorskiej w Grudziądzu — dha Chełmickiego.

Następne posiedzenie Naczelnictwa wyznaczono na dzień 12 czerwca b. r. w siedzibie Związku w Warszawie na g. 10.30.

Sekretarz Naczelnictwa *Edw. Ładno.*

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.